



## **ZALECENIA I ĆWICZENIA DLA PACJENTA PO ARTROSKOPII KOLANA**

### **Wykonuj systematycznie następujące ćwiczenia:**

- ćwiczenia czynne stopy kończyny operowanej- zginanie, prostowanie, ruchy okrężne (15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie) .
- ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego uda kończyny operowanej (wciskanie kolana w podłogę, napięcie 3-5 sekund, odpoczynek 3 sekundy, 25-50 powtórzeń, 5-10 razy dziennie ).  
unieś nogę nad materac ok. 20-30cm, wytrzymaj 5-10 sek., powoli opuść nogę (powtórz 20-30 razy, 5-10 razy w ciągu dnia),
- wzmacnianie mięśni tylnej grupy uda- noga wyprostowana, dociśnij piętę do podłogę (napięcie 3-5 sekund, odpoczynek 3 sekundy, 25-50 powtórzeń, 5-10 razy dziennie ).
- zginanie kolana bez odrywania stopy od podłogę, przesuwając piętę kończyny operowanej po materacu (do granicy bólu, 15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- odwodzenie i przywodzenie kończyny dolnej operowanej bez odrywania od podłogę (15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).

Mobilizacja rzepki- **delikatne** przesuwanie rzepki do boku, do środka, do góry i w dół (10 razy)

### **Uwagi:**

- nie wolno siedzieć ze zwisającym podudziem nogi operowanej.
- unikaj dłuższych pozycji stojących- albo chodzimy albo siedzimy.
- rób zimne okłady na operowane kolano po każdej serii ćwiczeń.
- chodź o 2 kulach (kule, noga operowana, noga zdrowa) bez obciążania kończyny operowanej, lekarz powie Ci kiedy możesz obciążać nogę, może również zalecić ortezę aby ograniczyć zgięcie operowanego stawu.
- zmieniając kierunek ruchu nie wykonuj zwrotu na nodze operowanej.
- nie zakładaj nogi operowanej na zdrową.
- nie wykonuj głębokich przysiadów.

### **Kolejność przy chodzeniu po schodach:**

- schodzenie- kule, kończyna operowana, kończyna zdrowa
- wchodzenie- kończyna zdrowa, kule, kończyna chora

Opracowanie: mgr Małgorzata Rozum, mgr Monika Pachowicz